



# K A N S A S

RODERICK L. BREMBY, SECRETARY

KATHLEEN SEBELIUS, GOVERNOR

DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT

## Prepare un Equipo, Haga un Plan, Manténgase Informado

¿Qué puede hacer usted para que su familia esté más preparada para cualquier tipo de catástrofe, incluyendo un ataque terrorista? Un primer paso importante es preparar un equipo de emergencia que usted pueda llevar con usted en un caso de evacuación, o si usted necesita permanecer en su hogar por un período prolongado de tiempo.

### Prepare un Equipo

Usted debe armar un equipo que contenga por lo menos provisiones de emergencia para al menos tres días para toda la familia. El equipo debe ser almacenado en un sitio fresco y seco en uno o dos contenedores impermeables, y resistentes. Los artículos individuales dentro de los contenedores deben ser almacenados en bolsas plásticas para que tengan más resistencia al agua. El equipo debe ser lo suficientemente liviano para que un solo adulto o un adolescente lo pueda transportar fácilmente. Se recomienda que el equipo de emergencia de su familia incluya los siguientes artículos:

- **Agua:** Una persona generalmente necesita por lo menos un galón de agua por día para beber e higienizarse. Las personas debe determinar cuánta agua pueden almacenar cómodamente fuera del hogar y también transportar a otro lugar.
- **Alimentos:** Una provisión de alimentos no perecederos para por lo menos tres días.
- **Tazas, platos y utensilios para comer descartables o equipos de utensilios de cocina y de mesa**
- **Radio de baterías y baterías extras**
- **Linterna y baterías extras**
- **Teléfono integrado**
- **Botiquín y guía de primeros auxilios**
- **Silbato** para hacer señas pidiendo ayuda
- **Máscaras para polvos** para ayudar a filtrar el aire luego de una explosión o derrumbe de edificio
- **Toallitas húmedas** para la higiene
- **Llave inglesa o pinzas** para cerrar los servicios públicos
- **Abrelatas manual** si su equipo contiene alimentos enlatados
- **Láminas de plástico y cinta adhesiva industrial** para refugiarse en el lugar
- **Ponchos livianos para lluvia** para cada miembro de la familia
- **Bolsa de dormir o frazada** para cada miembro de la familia

DIVISION OF HEALTH  
CENTER FOR PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS  
CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 330, TOPEKA, KS 66612

Voice 785-296-8605 Fax 785-296-2625 <http://www.kspreparedness.org>

Disease Reporting & Public Health Emergencies:

Toll Free Phone 1-877-427-7317 Toll Free FAX 1-877-427-7318

- **Mapas y brújula** para evitar perderse en caso de evacuación
- **Papel y lápiz**
- **Medicamentos recetados en contenedores a prueba de niños** para cada miembro de la familia
- **Lentes de lectura y un par de gafas extras**
- **Fórmula infantil y pañales** para bebés y niños que recién empiezan a caminar
- **Papel higiénico**
- **Provisiones de higiene femenina**
- **Bolsas de residuos y tiras plásticas para amarrar las bolsas** para deshacerse de los residuos
- **Documentos familiares importantes** tales como papeles del seguro, testamentos y fondos de inversiones, escrituras, certificados de nacimiento, formularios de receta firmados por un médico y registros médicos (para incluir el pesos de niños por debajo de 90 libras de manera que los trabajadores de la salud puedan administrarles los medicamentos en la dosis apropiada para ellos, si esto fuera necesario)
- **Guías de referencia de supervivencia** pueden ser descargadas de [www.ready.gov](http://www.ready.gov) y están disponibles de diversas agencias.
- **Lista de control de los artículos incluidos en el equipo.**

### **Artículos adicionales a considerar para emergencias:**

**Efectivo y cambio o cheques de viajero:** Si bien no se recomienda que las personas almacenen grandes sumas de dinero en efectivo en sus hogares, los cheques de viajero son una buena opción para garantizar que su familia tenga suficiente efectivo a mano para durar al menos tres días. Los miembros adultos de la familia deberían llevar con ellos tarjetas de crédito o débito en todo momento. El cambio puede ser necesario para pagar los peajes de las autopistas o puede ser utilizado para realizar llamadas desde teléfonos públicos.

**Teléfonos celulares y cargadores o tarjetas de llamada prepagas:** Las personas que tienen teléfonos celulares deberían llevarlos con ellas en todo momento y tener programados todos los números de teléfono de cada miembro de la familia. Cada vehículo de la familia debería tener un cargador para el teléfono celular de cada persona. Las tarjetas de llamada prepagas son una alternativa buena y económica para asegurar que todos puedan hacer una llamada telefónica durante una emergencia.

**Ropa, artículos de tocador y cosméticos extras:** De la misma manera que si usted estuviera planeando viajar por negocios o por placer, usted podría desear incluir estos artículos en su equipo. Sin embargo, estos no son artículos esenciales para la supervivencia y sumarán al volumen y peso de su equipo.

**Combustible:** Los vehículos deben ser siempre mantenidos con el tanque de combustible tan lleno como sus gastos lo permitan en caso de que sea necesario evacuar. Las personas no deben almacenar gasolina en sus hogares, ya que esto representa un riesgo de incendio. Usted podría desear considerar mantener un contenedor de gasolina aprobado, vacío en su vehículo para viajes largos pero normalmente este no debe ser almacenado lleno dentro de su vehículo.

**Fósforos en contenedor impermeable:** Esta podría ser una fuente pequeña y económica de calor y luz para calentar y cocinar en una emergencia, pero es un posible riesgo para la seguridad para los niños pequeños y probablemente no sea necesario para evacuar a un sitio pre determinado como por ejemplo un hotel o la casa de algún pariente (Ver Haga un Plan más abajo).

## **Haga un Plan**

Su familia debe tener un plan bien pensado para contactarse entre ustedes durante y luego de una emergencia. Usted debe elegir dos sitios de encuentro donde todos puedan encontrarse si ustedes deben abandonar rápidamente su hogar. Uno de estos sitios debe estar cerca de su casa pero a una distancia lo suficientemente segura, como por ejemplo la calle principal o la esquina de la calzada más cercana. El segundo

sitio es algún lugar al que usted iría en el caso de que una catástrofe haga que sea imposible para usted regresar al área donde vive. Este podría ser la casa de un amigo o pariente en otra parte de la ciudad o en una ciudad cercana.

Además, usted debe pedirle a alguien, como por ejemplo un pariente que viva fuera de la ciudad, que sirva como persona de contacto. Cada miembro de la familia debe poder ponerse en contacto con esta persona por teléfono o por correo electrónico y debe contactarla lo antes posible si ocurre una emergencia. Se le debe proporcionar a la persona de contacto designada la información de contacto para todos los miembros de la familia.

Si los miembros de la familia tienen teléfonos celulares, el número de teléfono y/o la dirección de correo electrónico de la persona de contacto de emergencia deben estar programados en los teléfonos de todos, junto con los de cada uno de los miembros de la familia. Cada teléfono debe tener un cargador para viajes o una batería extra. Por supuesto, existen costos asociados con los teléfonos celulares y no todos los niños pueden ser lo suficientemente responsables como para llevarlos. Las tarjetas de teléfono prepagas son una alternativa buena y económica a los teléfonos celulares. Estas tarjetas pueden ser compradas en prácticamente cualquier tienda de venta al público o tienda de conveniencia. La información importante de contacto puede ser puesta por escrito para que los miembros de la familia la lleven en sus billeteras o carteras junto con su tarjeta.

## **Manténgase Informado**

Manténgase informado sobre los eventos mundiales y escuche sus estaciones de televisión y radio locales para obtener información oficial durante una emergencia. Esté alerta y notifique rápidamente a la policía de cualquier actividad sospechosa que usted pudiera observar.

Se puede encontrar información adicional del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos en la Web en [www.ready.gov](http://www.ready.gov).